

Kế hoạch điều trị bệnh lý liên quan đến lối sống - Dành cho lần đầu/
Lifestyle Disease Treatment Plan - Initial Form/生活習慣病 療養計画書 初回用

(Ngày điền thông tin/Date of entry/記入日: Năm/Year/年

Tháng/Month/月 Ngày/Day/日)

Tên bệnh nhân/ Patient name/患者氏名:	(Nam/Male/男・Nữ/Female/女)
Ngày sinh/ Date of birth/生年月日:	Năm/Year/年 Tháng/Month/月 Ngày/Day/日 (Tuổi/Age/年齢:)

Bệnh chính/Primary condition/主病:
<input type="checkbox"/> Đái tháo đường/Diabetes/糖尿病
<input type="checkbox"/> Tăng huyết áp/Hypertension/高血圧症
<input type="checkbox"/> Tăng mỡ máu/Dyslipidemia/脂質異常症

Mục tiêu: Có thể hiểu được kết quả kiểm tra xét nghiệm và có thể xác định được các vấn đề trong lối sống của bản thân, từ đó thiết lập mục tiêu/
Aim: To understand test results and identify personal lifestyle issues to set goals/
ねらい: 検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること

【Mục tiêu / Targets / 目標】	<input type="checkbox"/> Thể trọng/Weight/体重:() kg <input type="checkbox"/> BMI:() <input type="checkbox"/> HbA1c:() % <input type="checkbox"/> Huyết áp tâm thu/tâm trương/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期/拡張期血圧 (/ mmHg)
	【① Mục tiêu đạt được/Achievement targets/達成目標】:Mục tiêu đã thảo luận với bệnh nhân/Targets discussed with patient/患者と相談した目標 ()
	【② Mục tiêu hành động/Behavioral targets/行動目標】:Mục tiêu đã thảo luận với bệnh nhân/Targets discussed with patient/患者と相談した目標 ()

【Các lĩnh vực ưu tiên và nội dung hướng dẫn / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Ăn uống/ Diet/ 食事	<input type="checkbox"/> Tối ưu hóa lượng thức ăn nạp vào/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする <input type="checkbox"/> Hạn chế muối và gia vị/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える <input type="checkbox"/> Tăng cường nạp chất xơ thực phẩm như rau, nấm, rong biển, v.v./Increase intake of vegetables, mushrooms, seaweed, and other dietary fiber/ 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす <input type="checkbox"/> Hạn chế nạp các món ăn có sử dụng dầu (món chiên, món xào, v.v.)/Reduce intake of dishes using oil (fried foods, stir-fries, etc.)/ 油を使った料理 (揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす <input type="checkbox"/> Tiết chế rượu bia/Moderate alcohol/節酒: (Giảm/Reduce/減らす (loại/type/種類:)・Lượng/amount/量:() lần mỗi tuần/times per week/回/週)) <input type="checkbox"/> Ăn vặt/Snacks/間食: (Giảm/Reduce/減らす (loại/type/種類:)・Lượng/amount/量:() lần mỗi tuần/times per week/回/週)) <input type="checkbox"/> Cách ăn/Eating habits/食べ方 (ăn chậm/eat slowly/ゆっくり食べる・khác/other/その他 ()) <input type="checkbox"/> Thời gian ăn uống/Meal times/食事時間: Ăn sáng, ăn trưa và ăn tối đều đặn/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる <input type="checkbox"/> Các lưu ý khi ăn ngoài/Points to note when dining out/外出の際の注意事項 () <input type="checkbox"/> Khác/Other/その他 ()
	<input type="checkbox"/> Vận động/ Exercise/ 運動	<input type="checkbox"/> Kế đơn vận động/Exercise prescription/運動処方: loại/type/種類 (đi bộ/walking/ウォーキング・) Thời gian/Duration/時間 (30 phút trở lên/30 minutes or more/30分以上・) Tần suất/Frequency/頻度 (hầu như mỗi ngày/almost daily/ほぼ毎日・ () ngày mỗi tuần/days a week/日/週) Cường độ/Intensity/強度 (Cường độ đến mức hơi thở gấp nhưng vẫn có thể trò chuyện được/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能に強さ OR nhịp tim/pulse/脈拍 () nhịp/phút/beats/min/拍/分 OR) <input type="checkbox"/> Tăng cường mức độ hoạt động trong cuộc sống hàng ngày/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加 (ví dụ/example/例: 10.000 bước mỗi ngày/10,000 steps per day/1日1万歩・) <input type="checkbox"/> Các lưu ý khi vận động, v.v./Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ()
	<input type="checkbox"/> Thuốc lá/ Smoking/ たばこ	<input type="checkbox"/> Người không hút thuốc/Non-smoker/非喫煙者である <input type="checkbox"/> Lợi ích của việc bỏ hoặc giảm hút thuốc/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性 <input type="checkbox"/> Phương pháp thực hiện bỏ thuốc, v.v./Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等
	<input type="checkbox"/> Khác/ Other/ その他	<input type="checkbox"/> Công việc/Work/仕事 <input type="checkbox"/> Giải trí/Leisure/余暇 <input type="checkbox"/> Đảm bảo giấc ngủ đầy đủ/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (chất lượng/số lượng/quality/quantity/質・量) <input type="checkbox"/> Giảm cân/Weight reduction/減量 <input type="checkbox"/> Đo lường tại nhà/Home measurements/家庭での計測 (số bước, cân nặng, huyết áp, vòng eo, v.v./step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等) <input type="checkbox"/> Khác/Other/その他 ()

【Xét nghiệm / Tests / 検査】	【Các mục xét nghiệm máu/Blood test items/血液検査項目】 (Ngày lấy máu/Blood drawn date/採血日: Tháng/Month/月 Ngày/Day/日)
	<input type="checkbox"/> Đường huyết/Blood glucose/血糖 (<input type="checkbox"/> Lúc đói/fasting/空腹時 <input type="checkbox"/> Ngẫu nhiên/random/随時 <input type="checkbox"/> Cholesterol toàn phần/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl) <input type="checkbox"/> Sau khi ăn/post-meal/食後 () tiếng/hours/時間) <input type="checkbox"/> Chất béo trung tính/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl) (mg/dl) <input type="checkbox"/> Cholesterol HDL/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl) <input type="checkbox"/> HbA1c: () % <input type="checkbox"/> Cholesterol LDL/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl) ※ Không cần điền thông tin trong trường hợp trao tận tay kết quả xét nghiệm máu/ No need to fill in if blood test results are handed over/血液検査結果を手交している場合は記載不要 <input type="checkbox"/> Khác/Other/その他 ()

【Khác/Other/その他】
<input type="checkbox"/> Tình trạng dinh dưỡng/Nutritional status/栄養状態 (Nguy cơ đối với tình trạng suy dinh dưỡng/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: Tốt/Good/良好 Béo phì/Obese/肥満)
<input type="checkbox"/> Khác/Other/その他 ()

※ Đối với các mục thực hiện, hãy đánh dấu vào ô và điền thông tin cụ thể vào trong ()/For implementation items, check and fill in () with specific details/実施項目は、にチェック、()内には具体的に記入

Chữ ký bệnh nhân/Patient signature/患者署名

Tên bác sĩ/Doctor's name/医師氏名

Kế hoạch điều trị bệnh lý liên quan đến lối sống - Dành cho lần tiếp theo/
Lifestyle Disease Treatment Plan - Continuation Form/生活習慣病 療養計画書 継続用

(Ngày điền thông tin/Date of entry/記入日: Năm/Year/年 Tháng/Month/月 Ngày/Day/日) Lần () time/回目

Tên bệnh nhân/
Patient name/患者氏名: (Nam/Male/男・Nữ/Female/女)

Ngày sinh/
Date of birth/生年月日: Năm/Year/年 Tháng/Month/月 Ngày/Day/日 (Tuổi/Age/年齢:)

Bệnh chính/Primary condition/主病:
 Đái tháo đường/Diabetes/糖尿病
 Tăng huyết áp/Hypertension/高血圧症
 Tăng mỡ máu/Dyslipidemia/脂質異常症

Mục tiêu: Có thể hiểu được tình trạng đạt được các mục tiêu ưu tiên và có thể thực hiện việc tái thiết lập mục tiêu cũng như cải thiện các thói quen trong lối sống đã được hướng dẫn/
Aim: To understand progress toward priority goals and work on resetting goals and improving lifestyle habits as instructed/
ねらい: 重点目標の達成状況を理解できること・目標再設定と指導された生活習慣改善に取り組めること

【Mục tiêu / Targets / 目標】

Thể trọng/Weight/体重: (kg) BMI: () HbA1c: (%)
 Huyết áp tâm thu/tâm trương/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期/拡張期血圧 (/ mmHg)

【① Tình trạng đạt được mục tiêu/Target achievement status/目標の達成状況】

()

【② Mục tiêu đạt được/Achievement targets/達成目標】: Mục tiêu đã thảo luận với bệnh nhân/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

()

【③ Mục tiêu hành động/Behavioral targets/行動目標】: Mục tiêu đã thảo luận với bệnh nhân/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

()

【Các lĩnh vực ưu tiên và nội dung hướng dẫn / 重点を置く領域と指導項目】

Ăn uống/ Diet/ 食事

- Lần này không cần hướng dẫn/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし
- Tối ưu hóa lượng thức ăn nạp vào/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする
- Hạn chế muối và gia vị/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える
- Tăng cường nạp chất xơ thực phẩm như rau, nấm, rong biển, v.v./Increase intake of vegetables, mushrooms, seaweed, and other dietary fiber/野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
- Hạn chế nạp các món ăn có sử dụng dầu (món chiên, món xào, v.v.)/Reduce intake of dishes using oil (fried foods, stir-fries, etc.)/油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす
- Tiết chế rượu bia/Moderate alcohol/節酒:
(Giảm/Reduce/減らす (loại/type/種類):)・Lượng/amount/量:() lần mỗi tuần/times per week/回/週)
- Ăn vặt/Snacks/間食:
(Giảm/Reduce/減らす (loại/type/種類):)・Lượng/amount/量:() lần mỗi tuần/times per week/回/週)
- Cách ăn/Eating habits/食べ方: (ăn chậm/eat slowly/ゆっくり食べる・khác/other/その他 ())
- Thời gian ăn uống/Meal times/食事時間: Ăn sáng, ăn trưa và ăn tối đều đặn/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
- Các lưu ý khi ăn ngoài/Points to note when dining out/外食の際の注意事項 ()
- Khác/Other/その他 ()

Vận động/ Exercise/ 運動

- Lần này không cần hướng dẫn/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし
- Kế đơn vận động/Exercise prescription/運動処方: loại/type/種類 (đi bộ/walking/ウォーキング・)
- Thời gian/Duration/時間 (30 phút trở lên/30 minutes or more/30分以上・)
- Tần suất/Frequency/頻度 (hầu như mỗi ngày/almost daily/ほぼ毎日・ () ngày mỗi tuần/days a week/日/週)
- Cường độ/Intensity/強度 (Cường độ đến mức hơi thở gấp nhưng vẫn có thể trò chuyện được/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能な強さ OR nhịp tim/pulse/脈拍 () nhịp/phút/beats/min/拍/分 OR)
- Tăng cường mức độ hoạt động trong cuộc sống hàng ngày/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加 (ví dụ/example/例: 10.000 bước mỗi ngày/10,000 steps per day/1日1万歩・)
- Các lưu ý khi vận động, v.v./Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ()

Thuốc lá/ Smoking/ たばこ

- Lợi ích của việc bỏ hoặc giảm hút thuốc/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性
- Phương pháp thực hiện bỏ thuốc, v.v./Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等

Khác/ Other/ その他

- Công việc/Work/仕事 Giải trí/Leisure/余暇
- Đảm bảo giấc ngủ đầy đủ/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (chất lượng/số lượng/quality/quantity/質・量) Giảm cân/Weight reduction/減量
- Đo lường tại nhà/Home measurements/家庭での計測 (số bước, cân nặng, huyết áp, vòng eo, v.v./step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等)
- Khác/Other/その他 ()

【Xét nghiệm / Tests / 検査】

【Các mục xét nghiệm máu/Blood test items/血液検査項目】 (Ngày lấy máu/Blood drawn date/採血日: Tháng/Month/月 Ngày/Day/日)

Đường huyết/Blood glucose/血糖 (Lúc đói/fasting/空腹時 Ngẫu nhiên/random/随時 Cholesterol toàn phần/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl)
 Sau khi ăn/post-meal/食後 () tiếng/hours/時間) Chất béo trung tính/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl)
(mg/dl) Cholesterol HDL/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl)
 HbA1c: (%) Cholesterol LDL/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl)
※ Không cần điền thông tin trong trường hợp trao tay kết quả xét nghiệm máu/
No need to fill in if blood test results are handed over/ 血液検査結果を手交している場合は記載不要 Khác/Other/その他 ()

【Khác/Other/その他】

Tình trạng dinh dưỡng/Nutritional status/栄養状態 (Nguy cơ đối với tình trạng suy dinh dưỡng/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: Tốt/Good/良好 Béo phì/Obese/肥満)
 Khác/Other/その他 ()

※ Đối với các mục thực hiện, hãy đánh dấu vào ô và điền thông tin cụ thể vào trong ()/
For implementation items, check and fill in () with specific details/実施項目は、にチェック、()内には具体的に記入

Chữ ký bệnh nhân/Patient signature/患者署名 () Tên bác sĩ/Doctor's name/医師氏名 ()

Xác nhận rằng bệnh nhân đã được giải thích về nội dung của kế hoạch điều trị và đã hiểu rõ./
Confirmed that the patient understood the contents of the treatment plan after receiving explanation./患者が療養計画書の内容について説明を受けた上で十分に理解したことを確認した。
(Ngoài ra, trường hợp bác sĩ phụ trách đã đánh dấu vào các mục trên thì có thể bỏ chữ ký bệnh nhân cũng không có vấn đề gì./
When the attending physician has checked the above items, the patient's signature may be omitted./なお、上記項目に担当医がチェックした場合については患者署名を省略して差し支えない)